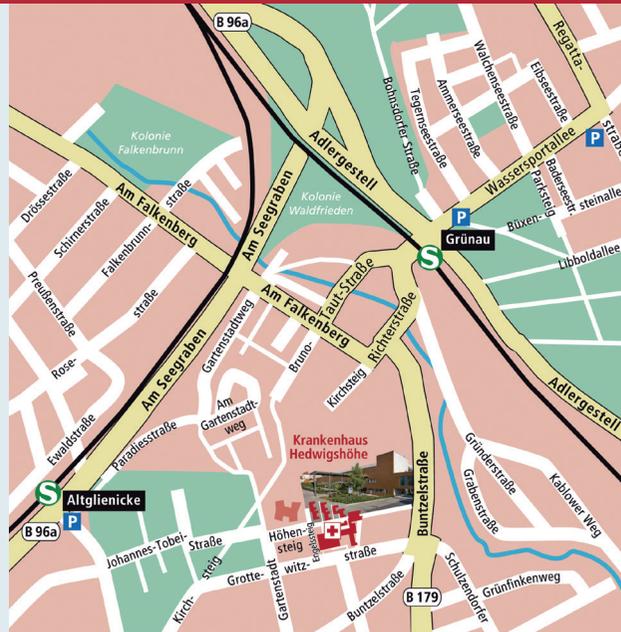


## KONTAKT:

Physiotherapie Somatik  
Tel. (030) 67 41 - 26 62

Für Rückfragen steht Ihnen das Team der Physiotherapie gerne zur Verfügung.



## KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Höhensteig 1 | 12526 Berlin

Tel.: (030) 67 41 - 0

Fax: (030) 67 41 - 50 09

E-Mail: [hedwigshoehoe@alexianer.de](mailto:hedwigshoehoe@alexianer.de)

Internet: [www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de](http://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de)

## VERKEHRSVERBINDUNGEN

//// S-Bahn: S 8, S 45, S 46, S 85 Bahnhof Grünau,  
weiter mit den Buslinien 163 (Richtung Schönefeld),  
263 (Richtung Zeuthen) und Buslinie 363 (Richtung Kran-  
kenhaus Hedwigshöhe)

//// S-Bahn: S 9 und S 45 Bahnhof Altglienicke,  
weiter zu Fuß (ca. zehn Minuten Fußweg)

//// Bus: Buslinie 363 ab S-Bahnhof Grünau  
direkt zum Krankenhaus Hedwigshöhe

Das Krankenhaus Hedwigshöhe liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Klini-  
ken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört.  
Weitere Informationen unter [www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)



## PHYSIOTHERAPIE (Somatik)

Merkblatt für Patienten mit neuem **Kniegelenk**



# Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben ein neues Kniegelenk bekommen. Der Erfolg der Operation hängt auch entscheidend von der Nachbehandlung ab. Mit Hilfe unserer Physiotherapeuten lernen Sie, Ihr Kniegelenk wieder zu benutzen, um die Verrichtungen des täglichen Lebens selbstständig erledigen zu können. Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen einige Hinweise geben, die Ihnen den Umgang mit Ihrem neuen Kniegelenk erleichtern sollen.

## TIPPS UND RATSCHLÄGE

### STEHEN

//// Belasten Sie beim Stehen beide Beine gleichmäßig.

### GEHEN

//// Gehen Sie mit Unterarmgehstützen im Kreuzgang (= physiologisches Gehen mit Stützen) und benutzen Sie zunächst für ca. 5 Wochen zwei Stützen zur Entlastung.

//// Gehen Sie möglichst mit beiden Stützen, später ohne Stützen. Für kurze Strecken können Sie mit einer Stütze auf der gesunden Seite gehen (achten Sie darauf, die Stütze nicht auf der operierten Seite zu benutzen).

### TREPPEN STEIGEN

//// Beim Treppen steigen immer das Geländer benutzen.

//// Treppe aufwärts: Zuerst mit dem gesunden Bein, dann das operierte Bein nachsetzen.

//// Treppe abwärts: Zuerst mit dem operierten Bein, dann das gesunde Bein nachsetzen. Setzen Sie die Gehhilfe(n) mit dem operierten Bein zusammen auf. (Kleine Eselsbrücke: „Rauf mit der Gesundheit, nieder mit der Krankheit.“)

### SITZEN

//// Besser sitzen Sie auf höheren, festen Stühlen.

//// Sollten Sie beim Beugen noch Schmerzen haben, strecken Sie beim Hinsetzen das operierte Bein nach vorn. Beugen Sie es beim Sitzen dann wieder an und achten auf den Fußsohlenkontakt.

### SCHLAFEN / LIEGEN

//// In Seitenlage ist ein Kissen zwischen den Beinen angenehm.

//// In Rückenlage sollten Sie keine Knierolle mehr benutzen und auf die Kniestreckung achten.

//// Eventuell können Sie ein Handtuch unter die Ferse legen, um die Kniestreckung zu unterstützen.

### ALLGEMEIN GILT

//// Regelmäßige, gezielte Gymnastik nach Anleitung von Physiotherapeuten kräftigt Ihre Muskulatur und sichert Ihr neues Gelenk.

//// Vermeiden oder reduzieren Sie Übergewicht.

//// Bleiben Sie in Bewegung und vermeiden Sie langes Stehen.

//// Vermeiden Sie Sprünge oder Erschütterungen.

//// Nach Abschluss der Wundheilung sollte eine Narbenbehandlung erfolgen.

Treten Probleme wie Schwellungen, Rötungen und Schmerzen auf, sollten Sie darauf achten, das Bein hoch und den Oberkörper tief zu lagern.

Ein Eisbeutel und Fußgymnastik kann bei Beschwerden Abhilfe schaffen.

### GÜNSTIGE SPORTARTEN

//// Nach Abschluss der Wundheilung: Schwimmen.

//// Bei guter Beweglichkeit (Kniebeugung 90 Grad und mehr): Fahrradfahren, erst Heimtrainer, später freies Fahren.

//// Ausgedehnte Spaziergänge (anfangs Gehstützen mitnehmen).

//// Walken.

//// Nach einer Knie-TEP-Wechsel-Operation sollten Sie Ihre sportlichen Aktivitäten mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Physiotherapeuten absprechen.